

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2»  
« 19 » августа 2016 г.,  
протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2»  
  
Ключкова Т.Г.  
« 19 » августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной предпрофессиональной программы  
в области физической культуры и спорта  
«ШОРТ – ТРЕК»

для тренировочных групп 1-го (ГТЭ-1ого) и 2-го (ГТЭ-2) года обучения  
на 2016-2017 учебный год

Тренеры-преподаватели – Иванов Александр Викторович  
Зуева Е.В.

Смоленск  
2016

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена с учетом нормативных требований Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации по этим программам», приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденного приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 № 697, Устава МБУ ДО «ДЮСШ № 2».

### ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Этап подготовки	Период	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость группы (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	До 2-х лет	12 лет	8 чел.

### Основные критерии выполнения программных требований

1. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

**Тренировочный этап (ТЭ)** – этап спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение этапа начальной подготовки и выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения на этом этапе также осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Учебный план обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта  
КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (дисциплина ШОРТ-ТРЕК)**

Группы спортивной специализации на 46 учебных недель

Образовательные области и разделы программы		ГСС	
		ТЭ-1	ТЭ-2
Нед. нагрузка		<b>12</b>	<b>12</b>
Теория и методика ФК и спорта		25	25
ОФП и СФП -		212	212
<b>Избранный вид спорта -</b>	ТПП, СФП	255	260
	Промежуточная аттестация	4	4
	Мед. obsл.	4	4
Другие виды спорта и подвижные игры		40	35
Самостоятельная работа обучающ.		12	12
		<b>552</b>	<b>552</b>

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (СТАНДАРТ)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Тренировочный этап (спор. спец.)
	1-й – 2-й год
ОФП (%)	38 - 44
СФП (%)	26 - 33
Техническая подготовка (%)	19 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	3 - 4

**Навыки в других видах спорта**

**Упражнения для развития быстроты**

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

### **Увеличение мышечной массы**

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

### **Развитие способности проявлять силу в различных движениях**

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

### **Развитие общей выносливости**

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и под-вижные игры.

### **Развитие гибкости**

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

### **Координация движений и развитие ловкости**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали,

катание по повороту малых радиусов т.д.

### **Общеподготовительные упражнения**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки на коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180 с.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В области теории и методики физической культуры и спорта рассматриваются следующие вопросы:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### ***Основы методики тренировки***

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке конькобежцев по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и

координационных способностей на различных этапах годового цикла подготовки квалифицированных конькобежцев. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки конькобежцев различной квалификации.

### ***Анализ соревновательной деятельности***

Особенности соревновательной деятельности конькобежца. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

### ***Основы комплексного контроля в системе подготовки конькобежцев***

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных конькобежцев. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годовом цикле подготовки.

### ***Восстановительные средства и мероприятия***

*Педагогические средства восстановления:* рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

*Психологические средства восстановления:* аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

*Медико-биологические средства восстановления:* питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочного сбора.

## **3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, елочка следов, посадка, длина шага, темп шагов. Кинематическая структура техники - скорости и ускорения перемещения конькобежца отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение, однопарное отталкивание, двухпарное отталкивание в беге по повороту, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге.

Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. Стадии и этапы технического совершенствования.

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.
2. Формирование первоначального действия.
3. Формирование совершенного двигательного действия.
4. Полное образование навыка.
5. Достижение варибельного навыка и его реализации. Общее понятие о технике, ее определение и содержание.

Основа техники – совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, безусловно необходимые для решения двигательной задачи.

Определяющее звено техники – решающая часть данного способа выполнения движения.

Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику.

Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы.

Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе.

Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи.

Пространственные характеристики: положение тела в пространстве (например – равновесие на одном коньке, которое является исходным положением для выполнения отталкивания, или положение головы, в беге по повороту).

Траектория движения, амплитуда движения.

Временные характеристики включают длительность шага и темп бега. Пространственно-временные характеристики. Основная из них – скорость движения.

Динамические характеристики – силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внешние и внутренние.

Внешние: сила тяжести собственного веса, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, трения, ударные действия).

Внутренние: активные силы тяги мышц, пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичность мышц, их вязкость, предварительное растягивание мышц, реактивные силы – инерционные.

Ритмические структуры – подразумевают наличие в данном движении акцентированных моментов и чередование различных интервалов времени.

Ритм связывает отдельные элементы в единое целое и может сохраняться без изменений.

### **Техника бега по прямой**

Совершенствование техники владения коньком, умение выполнять движение слитно, что проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства скорости, чувства льда.

Постоянная готовность к выполнению ускорения, с целью набора скорости перед входом в поворот, умение менять ритм бега на прямой для облегчения входа в поворот, как с правой, так и с левой ноги.

Развитие умения спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки. Для повышения скорости бега по прямой необходимо увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук, принять более низкую посадку. Уменьшение елочка следов. Амплитуда смещения таза.

Проведение групповых забегов на различное количество кругов. Ускорение производится по свистку тренера, при этом каждый из спортсменов старается занять лидирующее положение. Суть другого варианта сводится к тому, что тренер перед выполнением упражнения ставит индивидуально каждому спортсмену задачу на ускорение, остальные участники забега должны подхватить ускорение и попытаться занять и удержать лидирующую позицию. Требование – ускорение выполняется с сохранением техники бега, на большой амплитуде движения, с максимальным усилением.

Добиваться хорошего смещения в беге по прямой для входа в поворот у первого маркера, оптимальной работы рук, плотно ставить свободную ногу к опорной. Выполнять от 2 до 6 шагов на прямой. При выходе из поворота левую ногу ставить на внешнее ребро.

### **Техника бега по повороту**

Совершенствование техники бега по повороту на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.

С целью пробегания всего поворота скоростными шагами выполнять бег по повороту на высокой скорости с различным количеством шагов.

При преодолении поворота на одном правом или левом коньке выходить из него максимально близко к последнему маркеру за счет частоты шагов.

Пробегать поворот с максимальным наклоном туловища внутрь круга относительно льда, при этом руки слегка касаются льда. Выполнение спирали с хорошим наклоном, минимальным касанием рукой льда, различным положением свободной ноги, выполнять упражнение до полной остановки, сохранять посадку и положение плеч.

Входить в поворот от борта с условием выхода максимально близко к центральному маркеру, выход максимально близко к последнему маркеру.

Войти в поворот максимально близко к первому маркеру, при этом располагаться как можно ближе к разметке за счет сильного наклона туловища в сторону центра круга, правильного положения таза и увеличения темпа бега на выходе из поворота.

В беге по повороту акцентировать внимание на темпе бега и силе отталкивания. Таз опустить, максимально низко «прижавшись ко льду». Бедро левой ноги максимально наклонить к плоскости льда, не отворачивать плечи внутрь или наружу, смотреть прямо перед собой.

Во время бега по повороту правой ногой отталкиваться точно в сторону (субъективное ощущение), после окончания отталкивания быстро, без задержки переносится через левую и ставится глубоко внутрь, при этом стараться поставить правый конек на одну линию с левым. Ведущую роль в этом движении играет бедро, голень и стопа немного отстают от него.

### 3.4. ТАКТИКА И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований.

Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет;
- кто из соперников равного уровня;
- у какой более сильной команды можно выиграть при благоприятных условиях.

Как быстро стартуют соперники:

- какой стиль бега предпочитают соперники;
- применяют ли ускорения во время забега;
- на какой отметке начинают финишировать;
- какой тактики придерживаются соперники, особенно опасной для вас;
- от каких соперников не следует отрываться во время бега;
- каков лучший результат у соперника. Знать свою команду:
- уровень готовности отдельных спортсменов команды;
- максимально возможную скорость в беге по дистанции;
- способность к спурту;
- стартовую скорость.

Принципы обгона:

- использование технической ошибки соперника во время бега;
- учет состояния соперника (устал или нет);
- максимальное использование собственных сильных качеств;
- проявлять инициативу: осуществление ложных ускорений, после чего совершить финишный спурт;
- быстрота мышления, ловкость, координация.

- умение слышать и чувствовать соперника, готовящегося к обгону. Тактические варианты обгона:

1. Выжидательная тактика – спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым.

2. Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.

3. Лидер – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.

4. «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.

5. «Противоход» и используя ситуацию производит вход в поворот первым.

6. Обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер.

7. Обгон на входе в поворот – может выполняться в двух вариантах, когда спортсмен перед входом в поворот отходит на правой ноге вправо на 1-1,5 м, старается выехать вплотную на центральный маркер, во втором варианте спортсмен входит в поворот вплотную к первому маркеру и старается выйти из поворота, как можно ближе к последнему маркеру.

8. Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.



9. Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.
10. Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.
11. Улучшение позиции в эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

### **3.6. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** **Средства физического воспитания на** **тренировочном этапе**

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, толкание ядра малого веса из различных положений, челночный бег, многоскоки;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

Плавание: повторное проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;

Специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;

Велосипедная подготовка на шоссе (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах (шоссе), велоезда на треке с равномерной и переменной скоростью - 100, 200, 500, 1000 м;

Бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов.

#### **Нормативы** **максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До двух лет
Количество часов в неделю	<b>12</b>
Количество тренировок в неделю	5-6
Общее количество часов в год	552

### **3.7. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ШОРТ-ТРЕКУ**

Виды и причины травматизма на занятиях шорт-треком. Экипировка спортсменов. Система звуковых сигналов при проведении тренировок. Обеспечение мер безопасности перед началом занятий. Меры безопасности при проведении эстафет. Инструктажи спортсменов.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на  
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)	-
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Требования подготовленности шорт-трековиков  
на тренировочном этапе 1-го года обучения**

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Прыжок с места, см	200/205	205/195	195/185
Бег 30 м с/с, с	4,6/4,7	4,7/4,8	4,8/4,9
Бег 5 мин, м	1300/1180	1250/1140	1200/1050
Бег на месте 10 с в максим. темпе, кол-во раз	52/48	48/46	44/43
Челночный бег, с	25,6/26,2	25,8/26,4	26*26,6
	55/45	52/42	50/40
Прыжок вверх, см	45/35	42/33	40/31
Бросок мяча 2 кг, м	20/16,3	19,5/13,2	19/12,8
Подтягивание кол-во раз	13/18	12/17	11/16
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
1 круг, с	10,8/11,2	11/11,4	11,2/11,6
3 круга, с	35,5/37,2	37,5/39,2	39,5/41,2
Тройной прыжок, см	610/595	600/580	590/570
прыжок 10-й с места	19,5/18	18,5/17	17,5/15
Прыжок в сторону с правой ноги, см	123/116	120/113	117/103
Прыжок в сторону с левой ноги, см	120/111	117/108	114/103

**Требования подготовленности шорт-трековиков  
на тренировочном этапе 2-го года обучения**

Упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлет.
<i>Общая физическая подготовленность</i>			
Прыжок с места, см	230/215	215/205	205/195
Бег 30 м с/с, с	4,5/4,7	4,6/4,8	4,7/49
Бег 5 мин, м	4,5/4,7	4,6/4,8	4,7/49
Бег на месте 10 с в максим. темпе, кол-во раз	39	36	33
Челночный бег, с	24,8/26	24,8/26,2	25/26,4
Прыжок вверх, см	58/48 48/38	55/45 45/35	52/42 42/33
Бросок мяча 2 кг, м	22/15	21,5/14,6	21/14,2
Подтягивание кол-во раз	14/20	13/19	12/18
<i>Специальная физическая подготовленность</i>			
1 круг, с	10,5/10,9	10,7/11,3	10,9/11,6
3 круга, с	35,5/36,9	35,5/38	37,5/39
Тройной прыжок, см	650/620	635/600	625/590
Прыжок 10-й с места	21,5/19	20,5/18	19,5/16
Прыжок в сторону с правой ноги, см	165/120	162/118	161/115
Прыжок в сторону с левой ноги, см	152/116	149/114	145/112

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**

- Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев-многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.
- Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
- Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
- Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
- Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
- Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.
- Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.
- Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.
- Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. - ТиПФК, 1978. - № 3.
- Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.

Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮСШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М., ВЦСПС, Миппрос СССР, ГК СССР по проф. Тех. Обр., Комитет по ФКнС при совете Министров СССР, 1984. - 63 с.

Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ. - М.: АПН СССР, 1989. - 30 с.

Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.

Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.

Смирнова П.В. Экспериментальное обоснование методики многоборий подготовки женщин-конькобежек в период «ледовой» подготовки: Автореф. канд. пед. наук. - Ленинград, 1977. - 22 с.

Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев-спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. - ТиПФК, 1989. - № 12. - С. 30-32.

### **Интернет - ресурсы.**

[serie-a.ru/booksore/84](http://serie-a.ru/booksore/84) «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР»

[vorobgori.mosssport.ru/sites](http://vorobgori.mosssport.ru/sites) «Программа спортивной подготовки для СДЮСШОР»

[sportkniga.kiev.ua](http://sportkniga.kiev.ua) «ШОРТ-ТРЕК»

ЖКОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ / ШОРТ-ТРЕК -  
[vorobgori.mosssport.ru](http://vorobgori.mosssport.ru)

Авторская программа "Конькобежный спорт. Обучение ...  
[festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)

СДЮСШОР № 3 г. Ярославля  
[ярсдюзшор3.pф/files/-----5.html](http://ярсдюзшор3.pф/files/-----5.html)

программа по шорт-треку - Одесский детский ...  
[dodfcs.odes.obr55.ru](http://dodfcs.odes.obr55.ru)

ОБУЧЕНИЕ КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ  
[cyberleninka.ru](http://cyberleninka.ru)

Применение подвижных игр на льду  
[bibliofond.ru](http://bibliofond.ru)

программа "Преодоление"  
[www.sportshkola3-dzr.ru/71.php](http://www.sportshkola3-dzr.ru/71.php)

Роллер- школа  
[www.roller-ul.ru](http://www.roller-ul.ru)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ...  
[se.sportedu.ru](http://se.sportedu.ru)